

Suppe mit Linsen und Wu ling san (S2.2)

Nässe-Akkumulation

Stand 17.09.2019

Zutaten

- 100 g Linsen (s. Anmerkungen)
- 200 g Kartoffeln
- je 60 g Möhre, Sellerie, Lauch
- 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren
- 1 Msp Kurkuma, 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Portion der Kräutermischung (S 2)*
portionsweise: frische Küchenkräuter und
1 TL kaltgepresstes Öl
Salz

Zubereitung

- Die Linsen in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen.
- Linsen in 800 ml Wasser zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 30 Min. garen.
- Kartoffeln, Gemüse putzen, würfeln und mit den Gewürzen und 1 Portion Kräutermischung in die Suppe geben (Beutel muss mit Flüssigkeit bedeckt sein). Die Suppe wieder zügig aufkochen.
- Nach weiteren 30 Min. Garzeit den Kräuterbeutel entnehmen. Dann die Suppe umrühren.
- Mit Salz/Sojasauce abschmecken. Portionsweise mit den gehackten frischen Kräutern und Öl servieren.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

* Suppe (S2)

Ze xie, Fu ling, Zhu ling, Bai shu, Gui zhi (3 Portionen)

Kontraindikation

Schwangerschaft

Anmerkungen

- Geeignet sind alle Linsensorten, die nicht breiig zerkochen wie Schwarze „Beluga“-Linsen, Grüne -Linsen, Braune „Champagner“-Linsen, Tellerlinsen ...
- Die Einweichzeit richtet sich nach der Linsengröße: kleine Linsen 2 - 4 Stunden, große Linsen ca. 8 Stunden.
- Küchenkräuterauswahl: Petersilie, Schnittlauch, Rauke, Basilikum, Kresse
- Die Suppe wird portionsweise erhitzt (nicht in der Mikrowelle). Ergibt ca. 3 Portionen.